



地域に根差して56年 since 1969

Hatta Medical News

2026年5月号



早いものでもう5月、上の写真は、息子の初節句のときにふゆこ先生のご実家(柴垣様)から頂いた兜です。今年も飾りました。

今号は、健康食品、サプリメントを取り上げました。誰しも若く、健康でありたいと思うのは当たり前ですが、それが災いすることもあります。注意点などについて、サプリメントアドバイザーから伺ったお話なども盛り込んでお伝えします。

また裏面は、これから毎月、チームエンジン(腎臓病サポートチーム)からの特集を掲載します。トップバッターは、門副院長です。

6/3(水)午前8:15から院長がNHKあさイチという番組に出演する予定です。テーマはお楽しみ!皆様、応援を宜しくお願います!

5,6,7,8月休診

5/2-6 GW休診

5/16 院長休診

6/2,3 院長休診(NHK)

6/19 門副院長休診

8/13-16 医院休診

8/19 夜 院長休診

サプリメント・健康食品の正しい考え方

小林製薬の紅麹コレステヘルプで100名の方が腎臓が悪くなり、お亡くなりになりました。2024年に大きなニュースになったのを覚えておられますか?健康食品、サプリメントというものの恐ろしさを思い知った事件でした。しかし、最近、そんなことを記憶から葬り去ってしまったかのように、多くの方が、健康食品、サプリメントを摂っておられるように思います。サプリメントは、そもそも足りていないものを補うものです。足りていないかも分からず過剰に摂ると、逆に体を悪くします。下記の⑩に示した通り、「健康食品」は、多くの場合が「健康な成人」を対象にしています。高齢者、子ども、妊婦、病気が人が「健康食品」を摂ることには**注意が必要です**。腎機能が弱いと言われている方は、特に注意をしてほしいと思います。まだニュースになっていませんが、腎臓に影響する健康食品、サプリメントはきっとあると思います。自社結果を用いて、さも効果があるように宣伝されますが、もしそれが、正しいエビデンスなら、厚労省が認めて、医薬品になるはず。とはいえ、健康になりたい、辛い症状を取り除きたい一心でそれに飛びつく気持ちも分かります。もし健康食品、サプリメントを摂りたいという方は、まずは医師に相談してから購入してください。食品安全委員会(いわゆる「健康食品」の検討に関するワーキンググループ)から提案されたサプリメントを正しく利用するためのメッセージを掲載しておきます。各自、ご相談になる前に一度、目を通して頂きたいと思います。文字が細かいので、QRコードなどからご覧ください。

サプリメントを正しく利用するための19のメッセージ

[kenkosyokuhin_message.pdf](#)

- ① 「食品」でも安全とは限りません。
- ② 「食品」だからたくさん摂っても大丈夫と考えてはいけません。
- ③ 同じ食品や食品成分を長く続けて摂った場合の安全性は正確にはわかっていません。
- ④ 「健康食品」として販売されているからといって安全ということではありません。
- ⑤ 「天然」「自然」「ナチュラル」などのうたい文句は「安全」を連想させますが、科学的には「安全」を意味するものではありません。
- ⑥ 「健康食品」として販売されている「無承認無許可医薬品」に注意してください。
- ⑦ 通常の食品と異なる形態の「健康食品」に注意してください。
- ⑧ ビタミンやミネラルのサプリメントによる過剰摂取のリスクに注意してください。
- ⑨ 「健康食品」は、医薬品並みの品質管理がなされているものではありません。
- ⑩ 「健康食品」は、多くの場合が「健康な成人」を対象にしています。高齢者、子ども、妊婦、病気が人が「健康食品」を摂ることには**注意が必要です**。
- ⑪ 病気が人が摂るとかえって病状を悪化させる「健康食品」があります。
- ⑫ 治療のため医薬品を服用している場合は「健康食品」を併せて摂ることについて医師・薬剤師のアドバイスを受けてください。
- ⑬ 「健康食品」は薬の代わりにはならないので医薬品の服用を止めてはいけません。
- ⑭ ダイエットや筋力増強効果を期待させる食品には、特に注意してください。
- ⑮ 「健康寿命の延伸(元気で長生き)」の効果を実証されている食品はありません。
- ⑯ 知っているかと思っている健康情報は、本当に(科学的に)正しいものですか。情報が確かなものであるかを見極めて、摂るかどうかが判断してください。
- ⑰ 「健康食品」を摂るかどうかの選択は「わからない中での選択」です。
- ⑱ 摂る際には、何を、いつ、どのくらい摂ったかと、効果や体調の変化を記録してください。
- ⑲ 「健康食品」を摂っていて体調が悪くなったときには、まずは摂るのを中止し、因果関係を考えてください。



慢性腎臓病（CKD）と血圧管理／チームエンジンのご紹介（門 副院長より）

慢性腎臓病（CKD）は、腎臓の働きがゆっくりと低下していく病気です。日本では成人の約8人に1人が該当し、70歳以上では2～3人に1人がCKDといわれています。初期には自覚症状がほとんどありませんが、進行するとむくみやだるさが出現し、最終的には透析や腎移植が必要となることもあります。こうした進行を防ぐうえで、日々の血圧管理が非常に重要です。

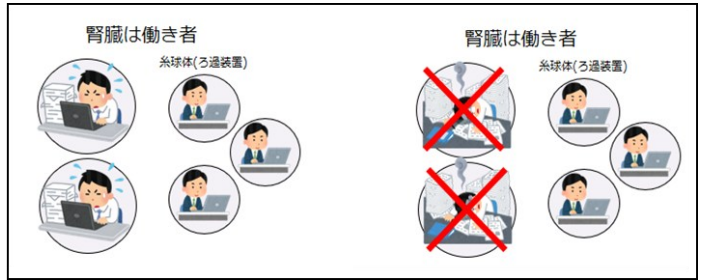
血圧が高い状態が続くと、腎臓の中の細い血管（糸球体）に強い負担がかかるため、ダメージが蓄積していき最終的に糸球体は潰れてしまいます。その結果、たんぱく尿の増加や腎機能の低下が進みやすくなります。

一方で、血圧を適切にコントロールすることで腎臓への負担を軽減し、病気の進行を遅らせることが期待できます。一般的な目標は家庭血圧で125/75mmHg未満とされていますが、ご年齢や合併症によって異なるため、主治医と相談して自分に合った目標を確認しましょう。

日常生活での工夫も大切です。塩分は1日6g未満を目標としますが、急に達成することは難しいため、外来で食塩摂取量を確認しながら、少しずつ目標に近づけていきましょう。外食や加工食品には塩分が多く含まれているため注意が必要です。また、無理のない範囲での運動、適正体重の維持、禁煙も血圧と腎臓の両方に良い影響を与えます。処方された降圧薬は自己判断で中断せず、継続して内服することが重要です。腎臓を保護する作用をもつ薬が選ばれている場合があります。

これらを1人で継続していくことは決して簡単ではありません。そこで当院では、CKDに精通した専門医・専門看護師・管理栄養士がチームとなり、生活相談や栄養指導を継続的に行っています。減塩や血圧・体重管理を患者さんとチームメンバーと一緒に考え、無理なく続けられるようサポートします。

CKDは長く付き合う病気ですが、血圧管理によって将来の透析リスクを減らすことが期待できます。定期的な通院・検査に加え、生活相談や栄養指導も活用しながら、無理のないペースで一緒に取り組んでいきましょう！



脚注：高血圧の状態が続くと、糸球体には強い圧力がかかり、次第に傷ついていきます。最初は負担に耐えながら尿をろ過し続けますが、やがて疲弊して働きが低下し、一部は機能しなくなってしまいます。その結果、腎臓全体の働き（腎機能）が低下していきます。

受付の村田さんが作成されたチームエンジンの紹介動画は以下よりご覧いただけます。

[チームエンジン紹介動画（医療機関向け）](#)



6/3(水) NHK【あさイチ】に院長が生出演します！

2015年の「ためしてガッテン」以来のNHK出演です。院長が専門の腎臓・高血圧と切っても切れない、「人間と塩」との関係について「適塩」という言葉を用いて紐解きます。これ以上は、ネタバレになるのでひみつです。ぜひ、録画などしてご覧ください(^ ^)

NHK放送の番組「あさイチ」に院長 八田 告が出演します



アナウンサー 鈴木 奈穂子さん 博多 大吉さん 博多 華丸さん

出演日
6月3日(水)
8時15分～



ぜひご覧ください！

体内年齢測定できます！



皆さん、エージーイー(AGEs)ってご存知ですか？体内にたまる老化学物質です。生活習慣を見直すことで、老化学物質を減らすことができます。今年4月から当院でAGEsを測定する機械を導入しました。予約不要、当日測定可、測定時間2-3分、一回500円(自費)です。同級生100人のうち、何番目か表示されます。ここだけのヒミツですが、院長は、**53位/100人**、一郎先生は**15位/100人**、ふゆこ先生はなんと、**10位/100人**でした！院長は悔しくて雨の日以外は早朝ウォーキングを始めました。さて皆さんは何番目でしょうか？怖いわー、知りたくない！という方もおられますが、一度、現状を知ること大切です。勇気をもって測定してみませんか？ご希望の方は、受付やスタッフにお申し出ください！